



こんにちは赤ちゃん学級



ご夫婦での参加、
ママだけ、パパだけの参加、
祖父母等ご家族の参加、
いずれも大歓迎!!
(1世帯2名まで参加可)

対 象：お申込日及び開催日当日に区内に住所があり、はじめて出産をむかえる妊婦とその家族
～妊娠20週以降35週までの期間での方が対象です～

内 容：沐浴実習・パパの妊婦体験・産後のこころと身体についてのお話し 他（各会場いずれも同一の内容です）

時 間：【午前】9時30分～12時 または【午後】13時45分～16時15分

定 員：・中部すこやか福祉センター 42人 ・北部すこやか福祉センター 30人 ・南部すこやか福祉センター 36人 ・鷺宮すこやか福祉センター 24人

【申し込み方法】

参加をご希望される方は、希望回の申し込み開始日になりましたら、
中野区ホームページより電子申請でお申し込みください。(右QRコードより) ※先着順となります。
※電子申請を持って受付完了となります。確認メール等は送付いたしませんので、直接会場にお越しください。

【問合せ先】

(株)つつみ式 中野区新井2-5-4「こんにちは赤ちゃん学級係」
月曜日～金曜日 9:00～17:00 Tel 03-3388-8565 または 03-5380-3810



※母子手帳と筆記用具をお持ちください。
※後期日程につきましては、7月を目途にHP及びチラシの更新を行います。

お友達づくりのために、お住まいの住所地を担当するすこやか福祉センターでのご参加をおすすめしていますが、他の開催会場もお申込みできます。

2026年(令和8年)前期

実施日	時間	開催場所	申し込み期間	実施日	時間	開催場所	申し込み期間
4/18(土)	午後	北部すこやか福祉センター	4月1日～4月8日	7/4(土)	午前	鷺宮すこやか福祉センター	6月4日～6月25日
4/25(土)	午後	中部すこやか福祉センター	4月1日～4月15日	7/11(土)	午後	南部すこやか福祉センター	6月11日～7月1日
5/2(土)	午前	鷺宮すこやか福祉センター	4月2日～4月22日	7/18(土)	午後	北部すこやか福祉センター	6月18日～7月8日
5/9(土)	午前	南部すこやか福祉センター	4月9日～4月28日	7/25(土)	午後	中部すこやか福祉センター	6月25日～7月15日
5/9(土)	午後	南部すこやか福祉センター	4月9日～4月28日	8/1(土)	午前	鷺宮すこやか福祉センター	7月1日～7月22日
5/16(土)	午後	中部すこやか福祉センター	4月16日～5月7日	8/8(土)	午後	北部すこやか福祉センター	7月 8日～7月29日
5/23(土)	午後	北部すこやか福祉センター	4月23日～5月14日	8/22(土)	午後	南部すこやか福祉センター	7月22日～8月12日
5/30(土)	午後	中部すこやか福祉センター	4月28日～5月19日	8/29(土)	午後	中部すこやか福祉センター	7月29日～8月19日
6/6(土)	午前	鷺宮すこやか福祉センター	5月7日～5月28日	9/5(土)	午前	鷺宮すこやか福祉センター	8月5日～8月26日
6/13(土)	午後	南部すこやか福祉センター	5月13日～6月4日	9/12(土)	午後	北部すこやか福祉センター	8月12日～9月2日
6/20(土)	午後	北部すこやか福祉センター	5月20日～6月11日	9/19(土)	午後	中部すこやか福祉センター	8月19日～9月9日
6/27(土)	午後	南部すこやか福祉センター	5月27日～6月17日	9/26(土)	午前	鷺宮すこやか福祉センター	8月26日～9月16日

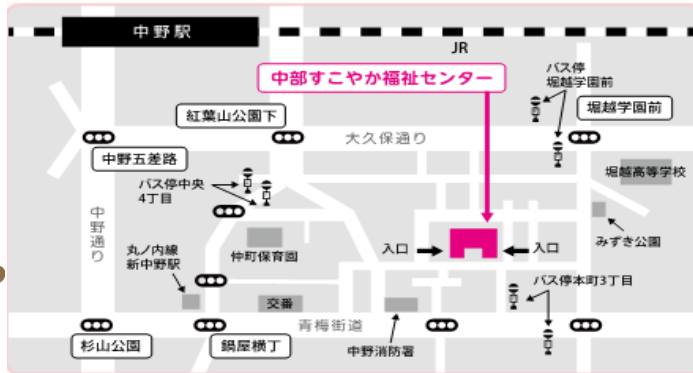
(会場の地図、連絡先は裏面をご覧ください)

会場案内図

中部すこやか福祉センター

中野区中央3-19-1 電話03-3367-7788

《交通》 電車：JR中央線、東京メトロ東西線「中野」駅下車 南口より徒歩20分
 東京メトロ丸ノ内線「新中野」駅下車 出口4番より徒歩9分
 バス：京王バス（渋64）、関東バス（宿05）「堀越学園」下車 徒歩5分



鷺宮すこやか福祉センター

中野区若宮3-58-10 電話03-3336-7111

《交通》 電車：西武新宿線「鷺ノ宮」下車 南口より徒歩3分
 バス：関東バス（阿01）「鷺ノ宮駅」下車 徒歩5分



北部すこやか福祉センター

中野区江古田4-31-10 電話03-3388-0240

《交通》 電車：西武新宿線「沼袋」下車 北口より徒歩10分
 バス：京王バス（中92）「江古田四丁目」下車 徒歩2分



南部すこやか福祉センター（みなみらいず内）

中野区弥生町5-11-26 電話03-3380-5551

《交通》 電車：東京メトロ丸ノ内線「中野富士見町」駅下車 徒歩7分
 バス：京王バス（渋63）渋谷駅行、（宿45）新宿駅西口行「富士高校」下車 徒歩1分

